INZICHTSBODE

Vipassanā-Sāra

SPRING EDITION

JAARGANG 9
Nummer 3
April 1994



The big Buddha statue in the Vipassana meditation centre, Kamerlingh Onnesstraat 71, Groningen, has recently been recovered with gold leaf by two Thai artists.

VIPASSANA SARA

betekent in het Nederlands *Inzichts-bode.* De Vipassana-sara is een uitgave van de **Stichting Jonge Boeddhisten Nederland** en komt tot stand in nauwe samenwerking met de Stichting Buddhavihara en 't Vipassana Meditatie Centrum in Groningen. Doel is het mensen die vipassana meditatie beoefenen van juiste en nuttige informatie te voorzien alsook te berichten over de aktiviteiten in ruimere zin van het boeddhistische meditatiecentrum Buddhavihara te Den Ilp, zoals de viering van boeddhistische feestdagen en diverse kursussen (Abhidhamma, Thaise les e.d.).

De abonnementsprijs is minimaal f15,- per jaar. U kunt zich als abonnee opgeven door bovengenoemd bedrag te storten op 't bank/gironummer van de S.J.B.N. onder vermelding van *'Vipassana sara'*.

Samenstelling van de redactie:
Frits Koster *(lay-out, editing)*
Johan Tinge en Aad Verboom.

Info: Buddhavihara: tel. 02908-26883
Aad Verboom: tel. 030-888655

Postadres S.J.B.N.:
Postbus 1519, 3500 BM Utrecht

Postbank rekeningnr. **52.32.118**
Bank (ABN/AMRO) **55.51.05.563**

วัดพุทธวิหาร นครอัมสเตอร์ดัม
ภายใต้การนำของเจ้าอาวาส
พระครูไกรสรวิลาส (เมตตาวิหารีเถระ)
เพื่อทำโครงการสร้างวัดไทยในชานกรุง อัมสเตอร์ดัม
หากท่านที่มีจิตศรัทธา ประสงค์จะบริจาคสร้าง
วัดไทย ได้โปรดติดต่อที่ วัดพุทธวิหาร

BUDDHAVIHARA

Het beheer van het boeddhistische meditatiecentrum Buddhavihara, adres
Den Ilp 38,
1127 PC DEN ILP (gem. Landsmeer)
tel. 02908-26883 of 06-5284.5481,
is in handen van de Stichting Buddhavihara. Mensen die het centrum financieel willen ondersteunen kunnen een bijdrage *(t.n.v. Buddhavihara!)* storten op:

Postbankrnr. **22.37.503 A'dam** of:
ABN/AMRO-bankrnr. 45.83.27.948

TO OUR ENGLISH READERS

Vipassana-sara can be translated as *Insight journal.* Our aim is to provide those, interested in vipassana meditation, with relevant and useful information, secondly to report on the activities of the buddhist meditation centre Buddhavihara in Den Ilp (Amsterdam). The management of the Buddhavihara is in hands of the **'Buddhavihara Foundation'.** Those who wish to support the centre and its activities financially may send their contribution to:

Postbank acc.nr. 22.37.503 Amsterdam
or:
ABN/AMRO-bank acc.nr. 45.83.27.948

both mentioning *'Buddhavihara'!*



BUDDHAVIHARA NEWS

Recently Buddhavihara-Den Ilp has seen a lot of activities and the months of April and May will be bristling with activities as well. On 26 February Magha Puja was celebrated and on 12/13 March a vipassana meditation weekend was held, *for the first time in Den Ilp!* About 15 persons attended this weekend, which was guided by the Ven. P.K.K. Mettavihari and, although accomodations are still rather modest, the ambiance definitely was good.
Due to the many foreign visitors that are expected in the next two months the next meditation weekend will be held as late as **18/19 June.**
In the past 2 months Buddhavihara-Den Ilp was honoured with quite a few visits from foreigners, mostly Thai and I am happy to write that after one such a visit a Thai family offered to meet the costs of *rebuilding the Buddha-hall.* This will include a new roof, windows, door and so forth. In the near future a plan for this will be worked out by our building committee, in cooperation with an architect and a local building contractor.
Also, two groups of Thai will come to Den Ilp in order to attend the celebration of **Vesak** on **Sunday 22 May:** the *Ven. Luang Poo Ngon Sorayo,* who came for the first time on the occasion of last year's Kathina ceremony, will now attend the celebration of Vesak, to further support Buddhavihara morally, financially as well as materially. Vesak is the celebration of the birth, the Enlightenment and death of the Buddha and many consider it as the most important ceremony of Buddhism. The second group will be headed by the *Ven. Chao Khun Phra Dhammadhirarajamahamuni,* member of the Sangha Council and abbot of Wat Yannawa, Bangkok. It is a great honour to receive these monks as guests on the occasion of the celebration of Vesak and also on the occasion of the **Sima ceremony,** that is to be held on the same day.
By means of this ceremony the territory of Den Ilp 38, which houses Buddhavihara, will be made an integral part of the territory of the (Thai) Buddhist Sangha.
Essentially, the meaning of this consecration as a *sima* is to show that Buddhavihara-Den Ilp is intended to last.
Lastly, but perhaps not least, this year the **Songkran festival** or Thai New Year will be celebrated on **Saturday 16 April.**
A joyful festival full of dance and music has been organized in the hall where last year's Loy Krathong was also celebrated: 'het Zonnehuis', Amsterdam-Noord.

Met vriendelijke groeten, Aad Verboom

NIEUWS UIT GRONINGEN

Over het vipassana meditatiecentrum aan de Kamerlingh Onnesstraat 71 te Groningen zijn vooral enkele visuele veranderingen te melden:

- ondergetekende is eind januari j.l. om persoonlijke redenen uitgetreden na een monniksdiensttijd van ruim 10 jaar. Wat betreft de meditatie- en Thais culturele aktiviteiten blijft alles echter op op de vertrouwde manier doorgaan,
- het door een brand (in het vorige pand aan de Parallelweg) gehavende boeddhabeeld, dat ooit aan de stichting geschonken is door de eerw. Somdet Phra Buddhacarn is in februari j.l. gerestaureerd en opnieuw met bladgoud bedekt door twee Thaise kunstenaars: Sompop *(Piak)* Budtarad en Mandon *(Mac)* Suesat (met assistentie door Menno Bijleveld).

Woensdag 13 april zal het beeld officieel her-ingewijd worden door de eerw. P.K.K. Mettavihari, abt van de Buddhavihara Tempel in Den Ilp en initiator van vipassana meditatie in Groningen.
Die dag (van 10.30 - 17.00 uur) wordt ook het Thaise Nieuwjaar oftewel de **Songkran-viering** gehouden, een ieder is welkom.
De Thaise, meditatie- (o.a. een zeer geslaagd meditatieweekend met de eerw. U Rewattadhamma) en algemeen spirituele aktiviteiten worden verder goed bezocht, het is merkbaar dat 'n spiritueel centrum een bron van inspiratie is voor velen.
Meer info over aktiviteiten kun je krijgen via de achterkant van deze Sara, voor een gedetailleerd programma-overzicht kun je je wenden tot Karina Rol (050-775562) of tot onderstaande (050-276051).

Frits (Jhananando) Koster

BUN KENNISMAKINGSBIJEENKOMST

De Boeddhistische Unie Nederland (BUN), het samenwerkingsverband van boeddhistische organisaties in Nederland, houdt **zondag 1 mei** haar jaarlijkse k.m.b. in 't Vietnamees boeddhistische centrum te Nederhorst den Berg (bij Weesp). Doel van de dag, die voor zowel boeddhisten alsook voor niet-boeddhisten toegankelijk is, is 't bevorderen van onderling begrip tussen boeddhisten en bestudering van het thema: *'Boeddhisme voor Aziaten - boeddhisme voor Westerlingen'.*
Tijden: 10.30 - 15.00 u, na afloop wordt de ledenvergadering van de BUN gehouden.
Kosten f10,- (voor 'n vegetarische lunch), op verzoek worden een detailprogramma en een routebeschrijving toegestuurd.
Meer info en opgave *(tot 23 april!)*:
Erik de Ruijter (BUN-secr), 020-6912564.

FREEDOM FROM FEAR

Some meditators asked the question: *'How do you know that you are enlightened?'* I simply answer: *'If you have mindfulness you have enlightenment'.* How do you know that? You have to see your situation in life. Many times you have a hard time, you feel uneasy. If you can remain with mindfulness, accept the situation without panicking, without fear, more or less you are enlightened. If you have mindfulness, it works that way. There is a story of a monk who was a great meditation teacher. He believed he was enlightened. One of his students, who was enlightened through his teachings, appreciated his teacher a lot. But when he went into deep meditation, in deep consciousness, he recognised that his teacher was not enlightened. He asked himself: *'How is this possible? He leads us to become enlightened, but he himself did not become enlightened. That is dangerous, deceiving, delusion.'*
He wanted to help because he was grateful to his teacher. He wanted to help him in that way that his teacher would become aware that he wasn't enlightened. What could the student do to help his teacher? Then he got an idea to open the eyes of his teacher. People who are enlightened often have certain powers, we call that *iddhividhi.* They can create things, really unusual things. And when his teacher was teaching, the student created a big elephant, coming to attack the teacher.
The teacher panicked and was very afraid. The student then stopped and his teacher understood: *'Oh no, I'm not enlightened'.* Very shameful, very painful, in front of all his enlightened students and he started to practise instead of being a teacher. Eventually he became enlightened, by the help of his own students. If there is panic there is no mindfulness. Simple to see. The teacher was grateful to his students. So now you can judge for yourself this story. Some of you have done a lot of retreating. So if you want to judge yourself if you're enlightened of not, go back to the fear of pain, disease. It doesn't mean that you shouldn't go to a doctor when you have a physical problem.
You have to take care of the body, have compassion with it. Enough food, suitable medicines, but without fear. In the (sitting) meditation we like you to have no fear towards the pain. Even when you have to change your posture because of the pain, it doesn't mean you do it out of fear, that something is wrong. It can happen that way but then you merely prolong your fear. Every time you stop because of fear, you'll be scared for the next sitting meditation. Perception will become very strong that way. You'll not be happy and may even get a nervous breakdown. So, when the pain is very strong and becomes unbearable, you must try to be convinced that you have to stop out of compassion, not because of fear. A lot of investigation to do. When you see that pain is purely physical you should change but with understanding and acceptance. Not that you give in to the feeling of fear. A good meditator shouldn't do that, because it will be a very long way to go then. It doesn't matter how long you meditate: the pain will come and influence you. So do not get under the influence of the feeling. And no regretting if you change because of a physical reason. Some people get big, swollen legs, it becomes too much for the body. In such a case you may change. Sometimes you have physical reasons that you have to sit on a chair, that is allowed. For good reason you can change your posture.
You can help the body but don't go into the demanding of it. Burdening must not be there. Body, feeling, mind and conditioning do not influence you. They don't give you a burden and then you're free.
It's nothing more than this. The freedom you can obtain is there in your self. If you get free of the body, feeling, mind and conditioning, there is no more work.
You don't need more than this in your life, you become a winner. If your body has the power, you are no winner. If the feeling has the power, you don't win. If the perception has the power you don't win.
If consciousness or conditioning has the power you don't win. If you want to win you have to leave them the way they are, not to follow their demand.
Then you will be free.

(from a discourse, given by the Ven. P.K.K. Mettavihari on 15-1-'94, during a vipassana meditation retreat)



BUDDHAVIHARA NEWS



Ven. P.K. Metthavihari
President

Foundation Buddhavihara
Den Ilp 38 1127 PC Den Ilp The Netherlands
Tel. & Fax. (31). 2908.26883 06-52045481

๓ มีนาคม ๒๕๓๗

ที่ พ./๒๕๓๗

เรื่อง ขออาราธนาเป็นประธานสงฆ์ผูกพัทธสีมาวัดพุทธวิหาร

กราบเรียน พระเดชพระคุณ พระธรรมธีรราชมหามุนี วัดยานนาวา กรรมการมหาเถรสมาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย ประวัติวัดพุทธวิหาร ๑ ชุด

เนื่องจากเกล้าฯ พระครูไกรสรวิลาส (พระมหาธีระพันธ์ เมตตาวิหารี) ได้รับมอบหมายจากคณะสงฆ์ไทยให้ไปปฏิบัติศาสนกิจเผยแผ่พระพุทธศาสนาประจำอยู่ที่ประเทศ-เนเธอร์แลนด์ เป็นเวลาสืบเนื่องนานถึง ๒๐ ปี บัดนี้ได้จัดซื้อที่ตั้งวัดให้เป็นการถาวรแล้ว และได้รับอนุญาตให้จดทะเบียนเป็นวัดพระสงฆ์ไทยให้ถูกต้องตามกฎหมายของทางการของประเทศเนเธอร์แลนด์แล้วทุกประการ

บัดนี้ คณะกรรมการวัดซึ่งมีเกล้าฯ เป็นประธานตลอดชีพ ได้พิจารณาเห็นควรที่จะทำการผูกพัทธสีมาโรงอุโบสถให้ต้องตามพระบรมพุทธานุญาตตามพระวินัยสงฆ์สืบไป จึงได้ประชุมกันและมีมติเป็นเอกฉันท์ ให้เกล้าฯ กราบเรียนอาราธนาพระเดชพระคุณในฐานะกรรมการมหาเถรสมาคมให้ไปเป็นประธานสงฆ์ผูกพัทธสีมาฝังลูกนิมิตรวัดพุทธวิหาร ประเทศ-เนเธอร์แลนด์ ซึ่งได้กำหนดงานขึ้นในวันที่ ๒๒-๒๓-๒๔ พฤษภาคม ศกนี้ จึงหวังว่าจักได้รับเมตตาธรรมจากพระเดชพระคุณ เพื่อออกไปสงเคราะห์กิจการเผยแผ่พระศาสนาส่วนนี้สืบไป

การจะควรมิควรสุดแท้แต่จะกรุณา

กราบเรียนมาด้วยความเคารพสูงยิ่ง

เกล้าฯ [signature]

(พระครูไกรสรวิลาส)
เจ้าอาวาส

DE VIER NOBELE WAARHEDEN (deel 3)

In vorige artikelen in de Vipassana Sara over de vier nobele waarheden zijn de eerste, de tweede en de vierde nobele waarheid al vrij uitgebreid behandeld: dat er een onbevredigende situatie is als mens, dat er een oorzaak is van de pijn of het lijden dat we ervaren, nl. begeerte en gehechtheid (en als diepere oorzaak 'n stuk onbegrip of onwetendheid) en dat er (gelukkig ook) een spiritueel pad is dat leidt tot meer acceptatie, inzicht en beëindiging van het lijden.
In het laatste artikel is dit spirituele pad behandeld en dan vooral de theoretische betekenis van de verschillende onderdelen hiervan[1]. Bepaalde aspecten zijn echter nog niet aan bod gekomen, zoals de vraag hoe je deze acht adviezen zo effectief en volledig mogelijk kunt navolgen.
Immers, als je alleen een moreel en gedisciplineerd leven leidt dan realiseer je weliswaar de juiste spraak, handelen en levensonderhoud maar komt niet toe aan de andere vijf onderdelen van het pad.
Terwijl als je *samatha* (meditatie waarbij concentratie of eensgerichtheid van geest centraal staat) beoefent dan realiseer je naast moreel gedrag weliswaar ook de juiste inspanning en concentratie maar ook dan zijn niet alle acht schakels aanwezig.
Het antwoord ligt heel dichtbij, nl. in 't hier en nu. Je kunt zeggen dat wanneer je je bewust bent van wat er zich op het moment aan of in je voordoet: dat is een moment dat je alle acht facetten van het achtvoudige pad verenigd hebt.
Vipassana- of inzichtsmeditatie zou je dan ook de meest complete en effectieve vorm van het praktische boeddhisme kunnen noemen. Je liegt of roddelt niet en bent innerlijk zelfs zeer waarheidsgetrouw, doordat je precies datgene registreert wat zich op het moment duidelijk aan je voordoet. Ook is er verder op dat moment geen sprake van moreel onheilzaam gedrag of levensonderhoud: je berokkent immers niets of niemand schade op het moment dat je mediteert.
Naast deze morele ondergrond worden er tijdens de vipassana-meditatie ook specifiek meditatieve factoren ontwikkeld. Er vindt bv. steeds een subtiel richten van de geest plaats m.b.t. het object van meditatie. Dit is een aspect van de tweede schakel van 't achtvoudige pad: 't juiste denken of in dit geval meer specifiek het juiste richten van de geest. Daarnaast zijn er ook de juiste inspanning, opmerkzaamheid en (lichte moment)concentratie (de 6e, 7e en 8ste schakel) om je bewust te zijn van het rijzen of dalen van de buik, lichamelijke gevoelens, gedachten, emoties enz., zonder te be/veroordelen maar alleen registrerend wat zich van moment tot moment duidelijk in of aan je voordoet.
Dan blijft er tenslotte één schakel over, nl. een verder ontwikkeld nr. 1 van het achtvoudige pad: *vipassana samma ditthi* oftewel het juiste begrip dat voortkomt uit vipassana-meditatie[2].
Dit begrip bestaat uit verschillende stadia van inzicht of *ñana's*. In de geschriften en de mondeling doorgegeven traditie worden er meestal *16 ñana's* genoemd. Het is echter onverstandig om deze stadia van inzicht hier precies uit te leggen, omdat dat meestal alleen maar leidt tot dwaalsporen en verkeerde interpretaties van je meditatie. Wat wel kan worden gezegd is dat je in eerste instantie heel duidelijk de mentale en fysieke processen *(nama en rupa)* en hun onderlinge relaties gaat herkennen en begrijpen. Vervolgens (t/m de 12e ñana) ontvouwt zich dan een zuiverend proces van het intuïtief steeds scherper gaan zien van drie universele karakteristieken, nl. vergankelijkheid, onbevredigendheid en oncontroleerbaarheid.
Vergankelijkheid: alles wat je observeert komt op, is een korte of langere tijd aanwezig en verdwijnt weer.
Onbevredigendheid: vaak ervaar je mentale of fysieke pijn, wat direkt onbevredigend is en op de momenten dat je plezierige of neutrale ervaringen hebt is 't onbevredigend doordat het vergankelijk is en je er dus uiteindelijk niet echt op kunt vertrouwen.
Oncontroleerbaarheid: of je wilt of niet, soms heb je pijnlijke ervaringen of gedachten die je helemaal op dat moment niet wilt hebben. Of je ervaart iets plezierigs en ook al wil je het zo houden: het valt toch weg.
Je begint als mediterende zo een steeds dieper besef te krijgen van deze menselijke realiteiten. Normaal gesproken is er ook wel een dergelijk besef, alleen is het meestal behoorlijk ondergesneeuwd of niet op direkte ervaring gestoeld. Denk bv. maar aan de illusie van het eeuwige geluk dat je in een relatie denkt te realiseren als je verliefd bent. Het aantal echtscheidingen na een belofte van eeuwige trouw spreekt voor zich denk ik. Of 't steeds weer najagen van geluk in iets buiten je en de verkrampte en meestal vergeefse pogingen om contrôle te hebben of te houden op je partner, je werk, je emo-

ties en gedachten.
Door vipassana te beoefenen kom je (door de confrontatie) meer en meer in contact met de drie bovengenoemde realiteiten, niet door erover na te denken maar door direkte waarneming. Dit inzicht werkt zuiverend en verlichtend in die zin dat je langzaam maar zeker makkelijker met de ups en downs in 't leven kunt omgaan: als een rots in de branding. De zee kan heel vredig en kalm zijn of juist heel woest maar de rots blijft hetzelfde. Hij wordt niet bang, hoeft niet weg te vluchten of te vechten, hoeft niet vast te houden maar alleen daar te zijn zoals hij is.
Zo stabiel en evenwichtig wordt ook een geest met inzicht. Daarnaast vindt er als gevolg van het mediteren ook 'n therapeutisch zuiverend proces plaats, doordat psychische of psycho-somatische wonden, die we allemaal in min of meerdere mate kennen, langzaam maar zeker aan de oppervlakte kunnen komen en door deze eerder onderbewuste frustraties, teleurstellingen, vormen van angst, agressie e.d. te benoemen als meditatie-object, identificeer je je er niet meer mee, worden ze ontkracht en kunnen uiteindelijk volkomen oplossen.
Dit klinkt heel mooi en aanprijzend. Het is tegelijkertijd goed om te beseffen dat de meeste mensen veel tijd, moed en doorzettingsvermogen nodig hebben om een bepaalde diepgang in het meditatieve proces te realiseren. Je kunt echter stellen dat er ieder moment van opmerkzaamheid iets zuiverends en bevrijdends plaatsvindt door het niet (meer) identificeren met datgene wat zich in of aan je voordoet.
Identificatie is niet slecht maar 't veroorzaakt in de regel wel vaak lijden.
Denk bv. maar aan de pijn die je ervaart als je je auto of vriend(in) kwijtraakt. Die pijn ervaar je door vereenzelviging en gehechtheid.
De opheffing van het lijden door disidentificatie wordt wel *nirodha sacca* genoemd en vormt de derde nobele waarheid: de waarheid van opheffing of beëindiging van het lijden[3]. Als het meditatieve inzicht diep genoeg is en als de mediterende en de situatie er rijp voor zijn dan vindt er op een bepaald moment een zeer specifieke en transformerende ervaring plaats die wel *nibbana* of Verlichting wordt genoemd. Deze ervaring staat los van alle normale wereldse ervaringen en kan daardoor onmogelijk beschreven worden.
In boeddhistische geschriften wordt deze ervaring dan ook alleen benaderd door uit te leggen wat het niet is (negaties). Het wordt in het algemeen wel omschreven met termen als *santi* (de hoogste vrede, dat 't los staat van alle (vergankelijke) wereldse ervaringen, als *khema* (veilig) of als *vimutti* (bevrijding).

Wordt vervolgd,
Frits Koster

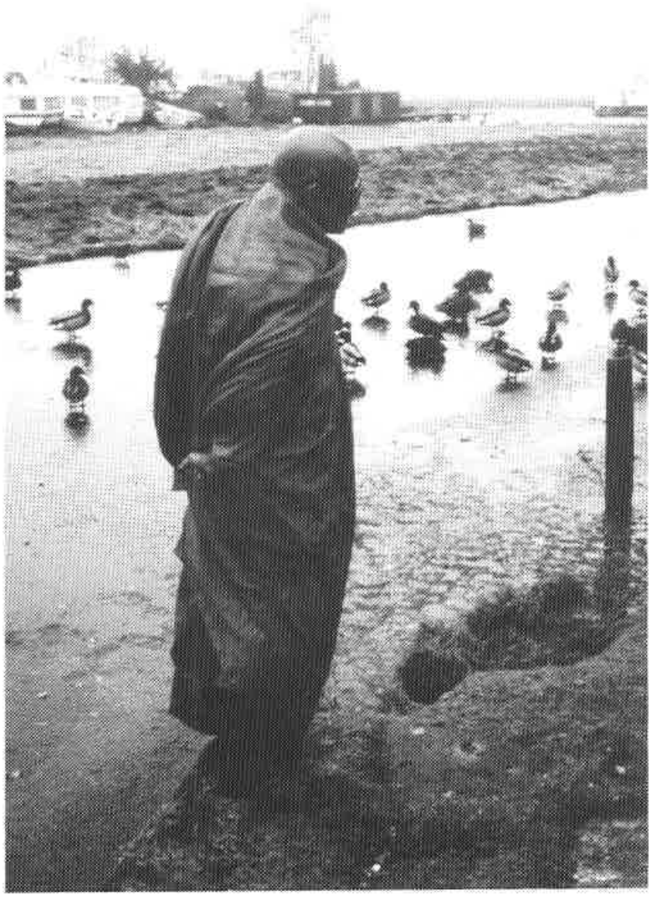
---

[1]Het achtvoudige pad wordt gevormd door:
1. *het juiste begrip;*
2. *het juiste denken of richten van de geest;*
3. *de juiste spraak;*
4. *het juiste handelen;*
5. *het juiste levensonderhoud;*
6. *de juiste inspanning;*
7. *de juiste opmerkzaamheid;*
8. *de juiste concentratie;*

[2]Van hieruit ontwikkelt zich een sterkere (en natuurlijke) discipline, die de meditatieve factoren weer ondersteunt en deze factoren leiden weer tot verdieping van het inzicht. Zo ontwikkelt 't achtvoudige pad zich als 'n spiraal.
[3]Het woord *nirodha* betekent letterlijk 'niet (meer) gevangen zijn'.

***

The Ven. Luang Poo Ngon Sorayo, practising walking and standing meditation with ducks on ice at the Buddhavihara Temple in Den Ilp (November '93).



MEDITATIE



AKTIVITEITEN

AMSTERDAM:
Elke ma en do van 18.00 - 20.00 uur.
Weekends: 8/9/10 april; 6/7/8 mei; 3/4/5 juni.
Tijden: vr 20.00 u, za 9.30 - 22.00 u, zo 9.30 - 12.30 u.
Plaats: V.M.C. *'Buddhavihara'*, St. Pieterspoortsteeg 29.
Kosten: f18,- per dagdeel (5 x), excl. eten en eventueel een vrijwillige bijdrage voor de leraar.
Overnachting mogelijk (à vrije gift), wel een eigen slaapzak meenemen s.v.p.
Beginners worden geadviseerd het hele weekend mee te doen.
Do. 14 april (20.00 u): lezing door Ada de Boer over *'Inwijdingsdromen'*.
Info en opgave:
Joke Hermsen 020-6264984

DEN ILP *(vlakbij A'dam):*
Weekend: 18/19 juni. Tijden:
zaterdag 10.00 - 21.30 uur,
zondag 10.00 - 16.30 uur.
Plaats: *'Buddhavihara'*, Den Ilp 38.
Kosten: f75,- voor het hele weekend + vrijwillige bijdrage. Overnachting mogelijk, in overleg.
Beginners worden geadviseerd 't gehele weekend mee te doen. Info en opgave:
eerw. Kirano 02908-26883
Aad Verboom 030-888655

GRONINGEN:
Elke di en do van 19.30 - 21.30 uur.
Weekends:
(a) **22/23/24 apr** *(olv Emiel Smulders);*
(b) **12 t/m 15 mei** *(4 dg. mini-retraite);*
(c) **24/25/26 juni** *(met Joke Hermsen en Frits Koster).*
Plaats: Vipassana Meditatie Centrum, Kamerlingh Onnesstraat 71.
Kosten: - weekend *(a):* f100/125,-
- weekend *(b):* f135,-
- weekend *(c):* f75/100,-
N.B. Prijzen zijn voor 't hele weekend excl. maaltijden en overnachting.
Woensdag 27 april (19.30 u): lezing door eerw. Geshe Sonam Gyaltsen, f15,-.
Info en opgave: Frits Koster 050-276051
Karina Rol 050-775562

ZWOLLE: Elke di meditatie, elke wo en do yoga en meditatie, van 19.30 - 22.00 uur.
Intensieve meditatiedag: 16 april.
Plaats: yoga- en meditatiecentrum *'Paññananda'*, Hoefslagmate 44.
Info en opgave:
Dingeman Boot 038-656653.

LEEUWARDEN: elke di 19.00 - 21.00 uur.
Plaats: a/b *'de Streamwinner'*, Emmakade 208.
Info: Anne en Michel, 058-160382.

LEIDEN: elke di 19.15 - 21.15 uur.
Plaats: Faljerilstraat 8. Info:
Nel 071-154862 / Han 01719-17424.

MAASTRICHT:
Elke dinsdag van 19.30 - 21.30 uur.
Plaats: Hoekweg 15, Meerssen. Info:
Marjan Bouhuijs, 043-644180.
Weekend: 16/17 april; olv Johan Tinge.
Info, opgave: Els Niessen, 04406-40345

ROTTERDAM: elke ma 19.30 - 21.30 uur.
Plaats: Henegouwerlaan 29-B. Info en opgave: Margje Schuur, 010-4672952
Martin Arends, 010-4770151

TILBURG: elke di 19.30 - 21.30 uur.
Weekend: 27/28/29 mei; olv Johan Tinge.
Kosten f100/125,- (n. draagkracht), overnachting mogelijk.
Plaats: Poststraat 7-A. Info en opgave:
Ank Schravendeel, tel. 013-710787.

UTRECHT: elke do 20.00 - 21.30 uur.
Plaats: Sterrenbosch 9bis, info:
Henk 030-520435 / Aad 030-888655

BRUSSEL: intensieve meditatieweekends:
elk laatste weekend van de maand in 't Tibetaanse centrum, Capouilletstr. 33.
Info en opgave: Marie Cécile Vandergucht, tel 2.7341128.

KÖLN:
Wochenende 10/11/12 Juni; mit Begleitung von Johan Tinge. Info, Anmeldung:
Klaus Besselmann, (00-49)221-238659.

RETREATS

For those who wish to practise Vipassana meditation intensively two retreats under the guidance of the Ven. P.K.K. Mettavihari will take place in *'de Volksabdij'* in Ossendrecht: from **11 - 21 August** and from **5 - 15 January '95.**
Information and application forms:
Jhananando, tel. 050-276051
Johan Tinge, tel. 013-710787